

在5月23日召开的自治区卫生健康委新闻发布会上,西藏自治区卫生健康委党组书记、副主任王云亭透露,医疗人才组团式援藏工作启动实施4年来,各支援医院选派了4批659名医疗专家进藏,帮带588个医疗团队、1446名本地医务人员,各支援医院选派了1147名年轻骨干到支援医院跟师学习,打造出一支永远不走的医疗队。



北京大学人民医院援藏医疗队专家正在现场指导。

659名医疗人才“组团”援藏 打造“带不走”的医疗队

组团式援藏 “1+1+1”大于3

王云亭介绍,2015年6月,中央组织部、国家卫生健康委、人社部、教育部等部委启动实施医疗人才组团式援藏工作,由国家卫生健康委和北京、上海、安徽、广东、重庆、辽宁、陕西7个对口支援省市指派医院,成批组团选派医疗骨干,支持西藏自治区人民医院和七个地(市)人民医院专科建设和医疗人才队伍建设,4年共计选派659名专家支援,“打包移植”先进经验和科技成果847项,填补刷新区域内医疗技术空白1014项。

王云亭称,通过对口帮扶,目前已经实现338种“大病”不出自治区、1990种“中病”不出地,一些常见的“小病”在县级医院就能得到及时治疗。拉萨市、日喀则市、山南市、林芝市、昌都市、那曲市人民医院创建“三甲”医院,彻底结束了西藏没有地市级“三甲”医院的历史,世界屋脊之屋脊的阿里地区也建成了首家“三乙”综合医院——阿里地区人民医院。

“但是西藏地域比较广阔,尤其是在阿里、那曲4500米以

上高海拔的乡镇医院也是老百姓看病就医比较困难的地方,医务人员短缺、医疗技术相对比较薄弱。对此,我们提出依托区内地级以上三级医院解决高海拔边远地区、乡镇卫生院存在的困难,也采用医疗人才组团式的模式,派出3个人到那里看病和培训当地的医生。”王云亭说,从2017年开始,我们先在15个乡镇高海拔的都是4500米以上的,有些还是边境地区,通过组团式带教,真正把乡镇卫生院的医疗水平提升起来,已经帮扶了15个乡镇卫生院。今年初又拓展到31个乡镇卫生院,真正的把乡镇卫生院,尤其是高海拔地方的乡镇卫生院的水平提升起来,解决老百姓就近看病就医的难题。

“通过这些对口援助方式,把西藏整个机构医疗管理能力和医疗服务水平逐步提升,这样再过几年,从县乡到地市再到自治区,三级医疗网络基本可以建成,同时再通过一些远程医疗等帮扶手段,真正的把它连为一体。”王云亭指出,只有“1+1+1”大于3大于4的效果,才能真正把西藏的医疗资源充分利用起来,扩大它的服务能力,真正保证群众的健康。

从“输血”到“造血” 既是医生又是园丁

“组团援藏也改变了过去的模式,过去是零星的选派,现在是从‘输血’到‘造血’,既是医生又是园丁。”西藏自治区人民医院党委书记、院长(北京协和医院副院长)吴文铭介绍,像协和是负责9个平台科室的建设,包括检验科、病理科、药剂科、手术室、麻醉科这样的平台科室。北大派了21个科室专家,涵盖了几乎全部的临床科室,我们把这种模式叫以院包科,也就是一家医院来具体管一个专业、一个科,这种模式显现出了更大的帮扶优势。

吴文铭深有感触地表示,自己到西藏工作这两年来,看到了医疗人才组团式援藏给医院带来的巨大变化。比如在硬件方面,西藏自治区拨款从2018年到今年大概有1.2亿,用于CT、核磁等大型医疗设备购置。包括“十三五”重点项目,手术重症和肿瘤中心建设,国家也是拿出2个亿用于基础建设。

在软件方面,主要是医院服务能力的提升。吴文铭介绍,组团式援藏2015、2016、2017、2018年这四年,西藏自治区人民医院的门诊服务量从57万、59万、61万一直到去年63万,这在内地的医院可能并不是一个很大的数字,但拉萨市的人口是60万,这意味着人民医院的门诊为拉萨市的每年每一个人服务过一次。同时,医院连续四年平均住院日在下降,手术量在增加,出院的患者人次在增加,这都是服务能力增强的一些综合体现。

“组团式援藏这四年来,我们医院过去不能开展的手术,现在能够开展了;过去看不好的病,现在能看好了;过去不能常规开展的手术,有的时候专家来了才能做,专家走了手术就做不了,现在我们可以常规开展。”吴文铭自豪地说道,现在很多西藏老百姓不再去内地看病了,因为在人民医院和地市级医院这些问题都可以解决,为什么还要跑那么远呢?这是几十年来国家对西藏医疗的投入,特别是最近四年来医疗人才组团援藏给老百姓带来的实实在在的变化。

巡回诊疗 变“被动服务”为“主动上门”

“西藏医疗资源比较缺乏重点在基层,医务人员的人数不足。”王云亭在回应记者提问时介绍,比如乡镇卫生院的编制10个人,大部分是5个人,县医院有50个编制,基本二三十个人在岗,缺员率达到40%到50%左右。为了解决这些问题,西藏自治区卫生健康委提出“送医送药送健康”签约服务进家庭”的工作思路,拟从今年6月份开始,在那曲市、阿里地区和昌都市高海拔、偏远边境的11县96个乡镇开展基层巡回诊疗,由县乡村三级医务人员组成巡回诊疗责任团队,采取“包乡、包村、包户、到人”方式,引导卫生工作重心下移、医疗卫生资源下沉。

“我们把县医院、乡镇卫生院的医务人员和村医联合起来,这样由五六个人组成一个巡回诊疗组,每天安排专门巡行车到百姓身边去,车上配一些基础的比如测血压、验血糖的便携器械。”王云亭说,西藏一个乡镇十几个村,巡回诊疗组一个月争取把包片的十几个村看一遍,有病就给老百姓进行医疗服务,没有医疗问题就做健康指导和公共卫生服务。下个月又来,还是这一组人,还是这十几个村子。

同时,有些疾病可能巡回诊疗组还解决不了,则可以由病人从村带到县里去,因为县里的医疗水平相对较好。县里治疗以后,也是这个巡回诊疗组把病人接回来,这样才能真正把老百姓的健康通过医疗组来管住,把家庭医生签约服务做实,服务做到位。

王云亭称,我们准备今年先在将近100个乡镇来做,明年争取全覆盖。把基层的网底扎牢,把老百姓健康守门人的作用发挥出来,让西藏的健康建设,包括预期寿命再进一步提升,这样“三步走”的目标才能真正实现。

据人民健康网

从6种肿 捕捉疾病蛛丝马迹

如果一觉醒来,发现自己胖了一圈,你会怎么办?

这个“恐怖故事”中,很多人会发现,虽然人“肿起来了”,但体重没有明显增加,而且肿的是局部位置,这种“虚胖”很可能就是水肿。

水肿不仅让你的外形“虚胖”,还可能是疾病的征兆。临床上,水肿引起的“虚胖”还是医生诊断疾病的一个重要依据。通过看水肿的部位,就能发现一些疾病的蛛丝马迹。

肿的地方 提示病的部位

水肿的位置、特点不同,往往提示着不同的原因。一些疾病的水肿特征明显,应及时发现。

现在,站在镜子前面,跟我一起发现自己水肿的部位,了解自己的身体状况吧。

1、早晨起床有“肿眼泡”：查查肾

症状:如果早晨起床照镜子,发现自己有“肿眼泡”,前一天晚上又没喝太多水,要当心是肾脏出了问题。

肾性水肿多为凹陷性水肿,简单说就是:如果这个地方肿了,按下去就是一个坑,需要一会儿才能恢复。常见于颜面部和下肢,多从脸部(尤其是眼睑)开始,伴尿量减少、尿蛋白高。

病因:常见于肾脏病,如慢性肾炎、肾盂肾炎、糖尿病肾病、肾衰竭等。

2、脚水肿、活动易累:可能心脏不好

症状:心源性水肿主要表现为下肢水肿,常从脚踝开始。合并肾脏病时,水肿还可能出现在眼睑、面部。这时多伴有呼吸困难、心慌、一活动就累、肝肿大、颈部静脉变粗等症状,检查心脏可发现有器质性杂音和心脏扩大等病理改变。

病因:心源性水肿最常见的原因是心力衰竭,右心功能不全者多见。心脏病、甲亢性心动过速、冠心病心梗后的心功能不全、肾综合征等都可能引起此问题。

3、面部、四肢水肿:查查甲状腺

症状:甲减性水肿,常出现在眼睑、面部、四肢,表现为黏液性水肿,即非凹陷性水肿,这类水肿比较坚实,不易按出明显的凹陷。

病因:甲状腺功能减退(简称“甲减”)、肾上腺皮质激素分泌过多、醛固酮增多症等内分泌系统疾病都有可能引起这种症状。其中,甲减性水肿较常见。

4、下肢水肿,向上蔓延:肝脏可能病了

症状:肝脏合成血浆蛋白的能力降低时,会引发下肢凹陷性水肿、腹水,这种水肿还会从下肢向上蔓延,但头面部、上肢常不会出现水肿。

病因:慢性肝炎、重型肝炎、肝硬化、肝癌等疾病都可能引起肝源性水肿。

5、先消瘦、再水肿:可能是营养不良

症状:如果水肿前有消瘦、体重减轻等表现,且水肿从脚部开始,逐渐蔓延至全身,很可能是营养不良引起的水肿。

病因:长期腹泻、进食少、消化功能减退或患有慢性肝病的人,常会缺乏营养。如果身体长期“入不敷出”,可能因血浆蛋白减少、胶体渗透压降低,引起水肿。

6、肥胖,且水肿与经期有关:特发性水肿

症状:这类水肿往往出现在脚部,主要发生于中年女性,

约半数有轻至中度肥胖。患者水肿多随月经周期变化,会在月经前7-14天出现眼睑、踝部及手部轻度水肿,经期后逐渐消退。这类水肿在站立时间较长、劳累后会加重,平卧或休息后,多会逐渐消失。

病因:目前认为可能与神经内分泌代谢功能紊乱、雌激素分泌异常导致经前期紧张综合征有关;也有人认为源于长时间站立后,水钠潴留引起浮肿,平卧后改善。这种水肿对身体影响较小,一般无需服药治疗。

需要提醒的是,上面这些水肿和疾病之间的联系,还需要医生结合其他检查诊断。出现水肿,未必就是得了病,不良生活方式等也可能引起水肿。

生活中 这些事招来水肿

1、吃盐太多

如果吃太多盐,人会因为觉得咸感到口渴,于是会多喝水。这些水分子很快进入血液,被血液里的盐吸引。

食盐中含钠,身体将多余的钠排出体外需要一定时间,因此在一段时间内,身体会因盐和水暂时增多,人看起来也会有点肿。

高盐食物会促进组织水肿,经前容易水肿的女性,尤其应注意主动控盐,吃清淡食物。

2、长时间站立、久坐

老师、护士、交警等需要长时间站立的职业,容易出现静脉曲张,导致腿部出现晨轻暮重的水肿。经常坐办公室的白领也可能出现类似问题。

建议需要长时间站立的人,穿医用弹力袜,并在工作间隙抬高双腿,让下肢血液充分回流,舒缓静脉血管的压力。在办公室工作的人,应注意每1-2个小时站起来走动、活动一下。

3、服用某些药物

某些降压药、激素类药物可能引起水肿。例如硝苯地平、氨氯地平、“地平”类降压药,常见的副作用就是水肿、头痛、面部潮红。服这类药后水肿的发生率,女性高于男性。

服这类药应定期复查,如果水肿不太严重,可遵医嘱用小剂量利尿剂。如果长时间水肿,或利尿剂后不能有效缓解,建议在医生的指导下换药,并观察水肿是否缓解。

会吃勤动 帮你消水肿

疾病、药物引起的水肿,应及时咨询医生,进行诊治或调整用药方案。不良生活习惯引起的水肿,应及时改正。此外,还可用饮食缓解水肿。

1、吃些消肿食物

上班族对抗水肿,可适度吃些高钾、利尿和含碘食物。

高钾食物包括香菇、菠菜、西兰花、芹菜、甜菜根、葡萄柚、香蕉、番茄、苹果等,可以促进钠的排出,帮助消除水肿;

利尿食物包括冬瓜、黄瓜、西瓜、石榴、葡萄等;

含碘食物包括海带、虾等,可改善下肢血液循环。

2、中医药膳消水肿

中医认为,一些药物、食物煮成汤水,也有助消水肿。

糯米可补益脾胃,每天清晨煮粥吃,可缓解女性特发性水肿;劳累后及休息不佳引起的水肿,四散轻度水肿;

山药、薏苡仁、大枣等制成汤羹或粥,有助调养脾胃,减轻水肿;

莴笋凉拌、煮汤也有助缓解水肿,但应注意少放盐。

3、“小动作”减轻水肿

久坐族在工作间隙通过一些小动作,也能减轻水肿。具体做法是:

端坐在椅子上,两手按住膝盖;

两脚并拢,脚跟着地,上下摆动脚尖;

离开椅子站址,高抬腿原地踏步。

你什么时候水肿过?肿的是哪些地方?今后如果发现自己“虚胖”了,千万别大意,及时咨询医生或通过调整生活习惯,才能有效预防和缓解水肿,不让它们把疾病带进我们的生活!

据生命时报

不吃碘盐危害大,你会选盐、补碘吗?

5月15日是“全国碘缺乏病宣传日”。碘缺乏病是由于外环境缺碘而导致机体碘摄入不足,造成以甲状腺激素合成不足为主要发病机理的综合征。碘缺乏病对健康的主要危害是造成不同程度的脑发育障碍。

碘缺乏病危害

- 1.患上碘缺乏病的儿童,则会导致大脑损害而引起大脑神经发育,从而表现为不同程度智力缺陷及学习能力低下。
- 2.地方性甲状腺肿,俗称粗脖子病,严重碘缺乏会引发地方性克汀病。表现为聋、哑、呆、傻。
- 3.导致正在母亲肚子里生长的胎儿死亡、畸形、聋哑或流产、早产。
- 4.成人体力和劳动能力下降,儿童生长、发育受到影响。

专家提醒:一般人还是该吃碘盐

碘能够帮助儿童和青少年健康成长,成年人的新陈代谢也需要碘的参与,所以,吃碘盐对于每个人来说都是非常重要的。但是,成年人吃碘盐每日应低于5克。这里还有一个误区,有人烧菜放的盐很少,但是放了许多酱油,实际上5mL酱油相当于1克食盐。日常生活中,吃盐不能过量,食盐摄入过多可使血压升高,发生心血管疾病的风险显著增加。吃盐过多还可增加胃病、骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险。

对于身患高血压、肾病、甲亢、甲状腺肿大的人群,就可能用到低钠盐、深井无碘盐或者含钾盐。总之,呈病态时,一定要及时就医,对于食盐的用量,一定要遵医嘱。

碘的安全补充量是多少?

健康人每天碘的最低需要量是75μg,而比较适宜的供应量是它的2倍。联合国儿童基金会(UNICEF)、世界卫生组织(WHO)和国际控制碘缺

乏病理学会(ICCID)共同推荐不同人群每天碘的供给量不同:1岁以内50μg,2~6岁90μg,7~12岁120μg,12岁以上150μg,孕妇和乳母200μg。

我国规定食盐中碘的加入量出厂时不低于每公斤40mg,到居民厨房不低于每公斤20mg,按这一标准,日食5~10克碘盐,从盐中大约摄入碘100~200μg。通过食盐加碘,我国已在2000年实现了消除碘缺乏病阶段目标,碘盐覆盖率达到了93.8%,居民户碘盐合格率达到87.1%。另一方面,人的摄碘安全范围很大,从医学角度讲,每天摄入1000μg以下的碘都是安全的。

如何选购食用盐

面对种类繁多的食用盐,市民到底该如何选购?怎样用盐对身体更健康?

优质盐不管是什么种类,看上去都是要颜色洁白;结晶整齐一致,坚硬光滑,呈透明或半透明;不结块,无反吸潮现象,无杂质;无异味,具有纯正的咸味。目前,政府主导的盐业市场还是分为加碘盐和无碘盐两大类,这仅限于身体健康的普通人群,对于身体患有碘缺乏、禁盐的病人则另当别论。

目前,市场上销售的食盐大致有以下几种:碘盐是市场上最普通的品种,适合普通市民需求;

无碘盐适宜不需要加碘的群体,适合医嘱无碘或低碘的患者;

泡菜盐是用来腌制食品的;

营养盐包括钙、锌、铁、硒等元素,适合这些元素缺乏的人群。



防控疾病 共赴小康
州疾控中心主办
http://www.gzcdc.org/
健康热线:12320

康定市 严厉打击各类医疗乱象

甘孜日报讯 近日,记者从康定市委获悉,为整顿规范医疗秩序,打击医疗诈骗、虚假宣传、乱收费、骗保等医疗乱象,切实维护人民群众健康权益,康定市卫健局等部门将联合开展为期一年的医疗乱象专项整治行动。

据介绍,整治行动将严厉打击各类违法违规行为,特别是对医疗机构以虚假诊断、夸大病情或疗效、利用“医托”等方式,欺骗、诱使、强迫患者接受诊疗和消费等群众反映强烈、

社会危害大的违法违规行开展重点打击。同时,该市还将开展打击欺诈骗取医疗保障基金专项治理,重点检查通过虚假宣传、以体检等名目诱导、骗取参保人员住院的行为。

康定市卫健局相关负责人表示,对违反诊疗常规、诱导医疗和过度医疗,特别是水中加价等严重违法违规行为,将被纳入医疗卫生机构不良执业行为记分和信用体系管理,并向社会公布。

王静茹 记者 张磊

丹巴县 “美人谷欢乐跑”跑出活力

甘孜日报讯 为响应国家“全民健身计划”,传播马术文化,推动全民体育健身,促进“健康丹巴”新活力,5月20日,丹巴县“美人谷欢乐跑”鸣枪开跑。

“美人谷欢乐跑”全程3公里,参赛选手们在比赛过程中精神饱满,情绪高昂,呈现出挑战自我、永不放弃的精神。此次活动年龄层次下至6岁上至70岁,辐射丹巴县当地群众和国内外各地游客,极大激发了全民投身健身活动的积极性,增强了全民意志力和凝

聚力,营造了健康、和谐、向上的文化氛围。

在活动现场,800多名参赛者,沿着设置在甲居藏寨的跑道上疾步奔跑,既亲近了自然、感受了沿途美景,也锻炼了身体、跑出了健康。

“美人谷欢乐跑”这个活动,让我们进一步感受到了丹巴的美。张先生说,这次我带着家人来参加比赛,3公里的赛程,虽然平时不怎么运动的我感到有些吃力,但也激发了我要加强日常体育锻炼的激情。

泽翁扎西 徐强